

Марица
ЮЛИ 2021
СИЛАТА ДА ЗНАЕШ
СПЕЦИАЛИЗИРАНО ИЗДАНИЕ

КУХНЯ

Меню за шампиони
от атлетката Габи Петрова

Диана Шингарова
разкрива тайните на
арабската кухня

С деца в кухнята
ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА БЪРКОТИЯ,
НО ПЪК ЩЕ ПРЕБОРИТЕ ЗЛОЯДСТВОТО



Кулинарният блогър Диана: Храната е емоция и споделяне

Пътувайте, опитвайте, откривайте нови вкусове, подканя създателката на Gourmet Friday

Пловдивчанката Диана Шингарова е графичен дизайнер и автор на кулинарния блог Gourmet Friday. Вече 6 години тя и партньорът ѝ Емилиан водят на Вкусно пътешествие любителите на изисканите и оригинални рецепти.

Как се роди идеята за блога Gourmet Friday?

Gourmet Friday създадохме преди шест години заедно с моя партньор в живота - Емилиан. Обединени от любовта ни към фотографията, кулинарията и пътешествията, решихме да разкажем опита си, виждането и вкуса към нещата, които ни вдъхновяват. Инвестирахме в нови знания и умения, за да бъдем завършен екип. Избрахме името на сайта единодушно, защото петъчните вечери са любимото ни време, в което се наслаждаваме на хубава храна, пътуване или почивка. И така създадохме най-красивия и вкусен сайт за храна на български.

Какво е нужно, за да се направи един кулинарен блог?

За мен основното за един кулинарен блогър е да намери своята мисия. Много е важно кое е нещото, отличаващо те от другите, и най-вече каква е добавената стойност, която даваш на аудиторията си. За мен това не е първият голям кулинарен проект. Имам опит в създаването на поредицата „Изкуството на истинската храна“ в партньорство с Галина Дензел. Второто важно нещо, за да бъдеш добър кулинарен блогър, е да си истински. Да не публикуваш рецепти, които са компромис. Ние търсим нашата най-добра рецепта, а също така наблягаме и на визуалта, и на представянето. Защото храната, освен емоция,

и споделяне. И когато хората видят красива снимка с нещо добре приготвено, вероятността да ти се доверят и да опитат да я приготвят по твоя начин е голяма. А това носи огромно удоволствие за нас, авторите на съдържанието.

Важни ли са снимките към рецептите в блога?

От изключително значение са. Фотографията играе голяма роля във всеки кулинарен блог. Ние се храним със сетивата си. А когато видим илюстрация на храна и не можем да помирим и вкусим, тогава на първо място идва това, което виждаме. Често ми се

случва да разглеждам рецепти и ако снимката не ми харесва, просто подминавам. Затова казвам, че е важно да инвестираме в знания по фотография. Как изглежда храната на картинката, много зависи от светлината. От първия ден, в който снимам храна, аз работя само с дневна светлина. Така постигам усещане за истинност.



Откъде идва страстта ти към кулинарията?

15 години готвя и снимам храна за



книги и списания, постоянно се уча. Например след снимките на кулинарната книга на Катерина Евро се запалих и станах добра в приготвянето на хлябове и пачи.

Имаш ли достатъчно време за приготвяне на по-засукани ястия?

Готвя всеки ден за семейството си, много обичаме паста, свежи салати сега лятото, хляб с квас. Сама отглеждам билки, подправки и домати.

А какво не обичаш да правиш в кухнята?

Не обичам да мия чинии, естествено. А иначе нямам теми табу. Любопитна съм и стига да имам продукти, бих пробвала да приготвя всичко.

Каква според теб е културата на хранене на българина?

Има доста хора у нас, които са ценители и познавачи на добрата храна и вино. Мнозина пътуват по света, опитват, интересуват се, изпитват любопитство и вкус към качествена храна. А имаме и готвачи на много високо ниво. Кулинарните телевизионни формати също допринасят за развитието на този тип култура.

Любима кухня? Кой световен готвач те вдъхновява?

Обичам средиземноморската кухня. От Аюрведа съм си взела някои кулинарни техники и подправки, които често използвам. Обичам доста и някои корейски ястия, които приготвям добре. От финалистите на Матър шеф харесвам Божана и Севда, защото и двете по свой

начин допринасят за развитието на кулинарната култура в България. Любимите ми световни готвачи са Масимо Ботура и Рене Реджени. Имам даже една много любима мисъл от Масимо Ботура, който казва, че „Съставките са в главата ти“. Това толкова много ме вдъхновява за творчество и нови възможности на тема храна.

Разкажи малко и за основната си работа.



Помага ли ти тя при правенето на блога?

Аз съм художник. Работя в областта на печатната графика. Много добра съм в графичния дизайн. Правя списания, книги и стайлинг и фотोगрафия на храна. Нещата са свързани, защото - без значение какви са изразните средства, става въпрос за добър вкус и композиция.

Най-свежия,
ЧИСТ въздух



DAIKIN

Stylish

АТАРО КЛИМА

www.ataro.bg

Шампион в кухнята

Габи Петрова е майстор на рибата и пилешкото, но не отказва бухтичките

Поханвайте Всичко, което ви е Вкусно, но не прекалявайте с количествата, съветва атлетката с изваяно тяло

Малцина умеят едновременно да са в топ форма, да са първенци на стадиона и майстори в кухнята. Европейската шампионка на троен скок Габриела Петрова владее до съвършенство и трите неща. Или почти до съвършенство, скромна е водещата ни атлетка. Когато съм вкъщи, предпочитам да приготвям сама по-голямата част от менюто си. Наблягам на рибата, пилешкото месо, салатите, обяснява тя.

Атлетката, която ще представи България на олимпиадата в Токио, разказва, че преди големи форуми спазва стриктен режим. Храната е много важна, на едно ниво с тренировките и възстановяването, убедена е Габи. Не е да-



леч обаче от максимата на Оскар Уайлд, че за да се отървеш от изкушението, е по-добре да му се отгадеш. Най-любими са ѝ забранените за един атлет вкусотиин. Много обичам тестени неща, всякакъв вид баници. Бях заръчала на майка ми, ако на турнира за Купа Европа в Стара Загора скоча добре и си покрива норматива за Токио, да ми направи бухти - по най-простата рецепта, но много Вкусни. На шампионата, който се проведе на 19 и 20 юни, Габи прелетя 14,42 м, спечели надпреварата, извоюва квота за олимпиадата, която стартира на 23 юли, а 2000 зрители я аплодираха на крака. Майка ми ме чакаше с една торба бухти и целият стадион разбра, че ще ги хапна след състезанието, смее се Габи.

Но както се поддава на изкушението, така и с лека ръка го отхвърля. Има дни, в които си позволявам каквото обичам, но не съм лакома - когато си

гоня целите, не ми е особено трудно да се откажа и от най-голямата Вкусотия. Пия предимно вода и фрешове, не съм фен на газираните напитки. Дори когато почивам и сезонът е свършил, ги отказвам заради многото захар в тях, обяснява атлетката.

Габриела Петрова разказва, че

рядко опитва местните кухни, когато е на състезание в чужбина.

Не обичам да рискувам, най-вече защото храната е доста по-различна от това, на което е свикнал организъмът ми. Не съм убедена дали няма да стане някакъв фал точно преди важната надпревара. Когато свърши състезанието, може и да опитам нещо, което ми е привлякло вниманието.

Атлетката обяснява, че обича най-вече българската кухня. Чувствам доста



близка и италианската, прекарвам доста време в Италия по лагери и обожавам паста, пица, въобще всичко. Турската кухня също ми харесва, обичам да опитвам различни вкусове от нея, когато ходя на подготовка там. Особено сладките специалитети. Не съм много претенциозна като цяло - във всяка кухня може да се намери нещо, което да ми достави удоволствие, убедена е Габи.

Издава и хранителния си режим, с който се е подготвяла за Олимпиадата.

Сутрин си прави по едно-две яйца на палачинка с една доза протеин. На обяд набляга на супа и някакво месо или пък само на месо със салата - обича риба, малко пилешко, от време на време телешко. Не нещо завъртяно, а напротив - по-изчистено като приготвяне и вкус.

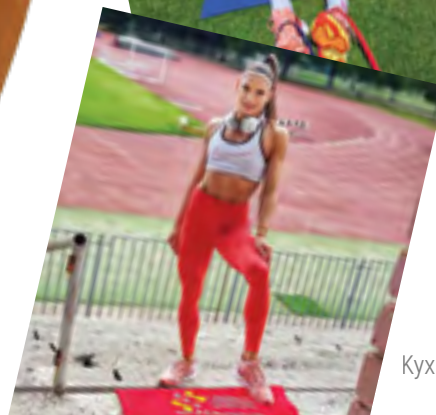
Сладки и изобщо всякаква захар избягва преди състезания. Повечето хора свързват рафинираната захар с качването на килограми, но тя се отразява зле и върху функцията на мускула. Затова наблягам на плодовете, през пролетта и лятото - череши, ягоди, кайсии. През зимата засилвам приема на витамин С чрез цитруси - портокали, мандарини. Замествам нуждата от захар с фруктозата в тях. Много обичам мед, тахан също. Те присъстват ежедневно в менюто ми, дори някой път подсладжам кафето с мед - дава ми много енергия и е полезен за стомаха и изобщо за храносмилателната система, разказва Габриела Петрова.

Тя обяснява и какво похапва в деня на състезание.

Сутрин понякога закусвам, друг път не, зависи кога е надпреварата. На обяд похапвам малко паста с някакъв вид месо - пилешко или свинско, - каквото има в менюто, задължително протеин или въглехидрат, който да ме зареди за по-дълго време. А непосредствено преди състезанието - малко шоколад или протеиново блокче за повече енергия.

Дори и в случаите, когато трябва да свалям килограми, не съм привърженик на гладуването, казва Габи.

При диетата веднага се усеща умора в тренировките, което при приближаващо състезание не е добре - падаат показателите. Смятам, че количеството играе ключова роля в храненето. Може да си позволяваш от всичко, но когато е умерено, няма проблем. Организмът има нужда от всичките нутриенти - въглехидрати, мазнини, захари. Затова не се лишавайте от нищо, но бъдете умерени и ставайте навреме от масата, съветва атлетката с изваяно тяло.



Вкусните предложения на Диана Шингарова

арабската кухня



Шакшук яйца по арабски

Необходими продукти:

1 с.л. зехтин
1 малка глава лук, ситно нарязана
1 настъргана скилидка чесън
1 ситно нарязана червена чушка
4 чаши домати на кубчета
2 с.л. доматиено пюре
1 ч.л. чили
1 ч.л. кимион
1 ч.л. сладък червен пипер
щипка кайенски пипер по желание
1 с.л. захар
сол на вкус
черен пипер на вкус
6 яйца
връзка нарязан магданоз

Как се приготвя:

Загрейте голям тиган на средна температура, след това сложете зехтина, лука, чесъна и червената чушка. Когато стане готово, прибавете доматиите, доматиеното пюре и захарта и разбъркайте. Гответе, докато сместа започне да се редуцира, след това сложете подправките. С помощта на опакото на лъжица направете кладенчета в сместа и добавете яйцата в тях. Покрийте тигана с капак и дръжте на огъня, докато яйцата се сготвят в доматиения сос. Поднесете ястието поръсено с магданоз.



Мухамара и печен карфиол на фурна

Необходими продукти:

За мухамара:

4-5 печени червени чушки, обелени, с почистени дръжки и семки
1 малка люта чушка или щипка чили
1/2 ч.л. смлян кимион
3/4 чаша печени орехи
2 скилидки печен чесън (опечете го заедно с карфиола)
1 с.л. лимонов сок
1/4 чаша смлян в кухненски робот сухар
1/4 чаша зехтин плюс още 1-2 с.л. за поръсване отгоре
2 с.л. меласа от нар
1/4 чаша доматиена паста
1/4 чаша гореща вода (ако дипът ви се стори прекалено гъст)

сол и пипер на вкус

За печения карфиол:

1 малка глава карфиол, нарязан на цветчета
4 с.л. зехтин
сол и черен пипер на вкус
2 скилидки чесън

Как се приготвя:

Загрейте предварително фурната до 180 С. Върху хартия за печене наредете карфиола, скилидките чесън, поръсете със зехтин и овкусете със сол и черен пипер. Печете 30 минути или докато карфиолът се нашари апетитно. Отделете чесъна, който ще ви трябва за приготвянето на дипа. В блендер сложете всички изброени за приготвянето на мухамара продукти и пасирайте до гладка текстура. Сервирайте в красиви купички, поръсете с цели печени орехи, запечен на сух тиган кимион и зехтин. Поднесете с печения карфиол.



ОХЛЮВИТЕ



емблемата на френската кухня

Фермерът Рангел Кисов разкрива как да приготвим деликатеса

Рангел Кисов има интересен и доста необичаен за България бизнес. Фермерът от пазарджишкото село Говедаре отглежда охлюви - емблемата на френската кухня. Този уникален деликатес е не само вкусен, но и изключително полезен. Хранителните свойства на месцето са забележителни - то е богато на белтъчини и желязо, има завидно количество витамин 12, съдържа и омега-3 мастни киселини, а едновременно с това е бедно на мазнини. Тоест, ако страдате от повишен холестерол и затлъстяване, то е идеално за вас.

Най-големият охлюв, отгледан във фермата, тежи 35 грама, разказва Рангел Кисов. Животинките консумират прясна растителност - салата, маруля,



зеле. Това обаче не може да е единствената им храна, понеже нарастват доста по-бавно, затова им се дава и суха. Тя е под формата на брашно, като се произвежда по специални балансирани формули, обяснява Рангел Кисов.

През 2009 г. той основава ферма за развъждане и отглеждане на охлюви от вида

Helix Aspersa Maxima по френска технология. В естествени условия този вид вирее единствено в Северна Африка. Месото му е със страхотни качества и е високо ценено в реномираната европейска кухня. Рангел стартира бизнеса на площ от 1 дка с 300 хиляди малки охлювчета. Днес фермата се простира на цели 8 декара.



Фермерът Рангел Кисов дава и рецепта как да пригответе Вкусно блюдо от охлюви, ако обичате експерименти в кухнята.

Ароматни панирани охлюви

Продукти:

1 кг охлюви с черупките, 2 бр. жълтъци, брашно, черен пипер, сол, магданоз, оцет, 1 ч.ч. бяло вино, 2 моркова, 1 глава лук, щипка мащерка, растително масло за пържене

Начин на приготвяне:

Охлювите се измиват и се заливат със студена вода, в която се добавят сол, оцет и малко брашно. След като престоят 2 часа, се измиват добре и се потапят в гореща вода за 5-6 минути. Отцеждат се, охлаждаат се и охлювите се изваждат от черупките с клечка за зъби. Отстранява се черният им връх. Заливат се с вода и вино, така че течността да ги покрие. Прибавят се лукът, морковите, магданозът, мащерката и солта. Варят се на умерен огън 3 часа. Оставят се да изстинат в бульона си. От брашно, 1 ч.ч. студен бульон от охлювите, жълтъците, предварително разбити на пяна, сол и черен пипер се прави сос, в който се потапят охлювите и след това се пържат в силно сгорещено растително масло до златисто оцветяване.



Вкусотия с охлюви



Да пуснете 3-4-годишно дете да вършее в кухнята, докато мама готви? На 99 на сто от родителите такава идея би им изправила косите, но за останалите подобен експеримент е напълно приемлив и даже полезен.

Мия е на 3 години и 10 месеца. И отдавна може да меси тесто /почти като мама/ със собствена точилка, да маже питките с масло преди печене и да прави замък от плодове. Интересът на Мия към кухнята дойде от самата нея, аз не съм го провокирала, разказва майка ѝ Кристина Петрова. Във възпитанието на детето си тя следва принципите на Мария Монтесори, според които насила нищо не трябва да се прави, а да се следват интересите на малчуганите и по този естествен начин те да опознават света. Като всяко момиченце, и Мия обичаше да „готви“ на куклите си. После обаче на мен ми хрумна, че правейки нещо заедно в кухнята ще възпитам усемята ѝ за добра храна, а и ще преборим злостъпването ѝ, посочва Кристина Петрова. В книгите за правилно възпитание на децата категорично е казано, че

малките възприемат храната чрез очите си.

Тоест, тя трябва да е интересно оформена и украсена, за да предизвика апетита им. Още един позитив от съвместните ни занимания дойде от това, че неусетно ѝ разказвах коя храна е полезна и коя трябва да се избягва. Заедно изготвихме „Правила за здравословно хранене“, от три точки, допълва майката. Кратките, но важни принципи са изписани на специална дъска, която

С деца в кухнята

ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА БЪРКОТИЯ, НО ПЪК ЩЕ ПРЕБОРИТЕ ЗЛОЯДСТВОТО

стои на видно място у дома, за да си ги, преговарят, често.

Първо правило „Пием много вода“.

За целта семейството купило специален детски диспенсър, който сложили в дървената детска кухня – любимо място за игри на Мия.

Второ правило „Хапваме много витамини“.

Опознаването на полезната храна започнало като игра – с дървени плодове и зеленчуци. /Продават се вече почти навсякъде. В по-бюджетния вариант са изработени от пластмаса./ По-късно включили и истински. Урокът е добре научен, защото и досега Мия възкликва, докато играе с куклите си: „А сега е време за витамини,“ и им сервира именно плодове.

Третото правило „Спорт“.

И това май ни се получава най-естествено и лесно покрай енергичните игри на дъщеря ни, смее се Кристина. Първите стъпки в кухнята на мама и щерка? Случи се неочаквано. Един ден, когато месех питки, Мия изяви готовност да ми помогне, разказва Кристина. Успях да я убедя да се включи в подходящия момент и да пробва да намаже с малка четчица питките, преди да ги сложим във фурната. Друг път, вместо да направим стандартна плодова салата, решихме да наредим парченцата банан и ягоди във формата на замък. Или пък във формата на количка, лице с очи и уста, влакче и т.н. По-късно вече екипът ни стана виртуоз и заедно правехме курабийки, които Мия внимателно оформяше, разказва майката.

Е, не минавало и без гафове – **един ден Мия просто изпуснала на пода пакета с брашното.**

Сещате се как е изглеждала кухнята след случайния инцидент... Обърнахме го на смях, станалото – станало, мъдро отбелязва мама Кристина, която е завършила с отличие „Предучилищна педагогика“. Аз бях подготвена, че това може да се случи и се бях въоръжила с търпение и спокойствие. В днешния динамичен свят няма как да опазим на сто процента децата си от junk foods, разумно отбелязва Кристина Петрова. Можем обаче неуморно да им обясняваме защо не е добре да хапват често такива храни. Вкусът се възпитава, убеждена е тя. Самата тя е използвала най-елементарния трик – просто не е предлагала вредни храни. Разбира се, все ще се намери някое детенце в парка, което да извади бисквити, близалки и сокче, но и това не е голям проблем, стига количеството да е в разумни граници.

★ 3 ВЕЗДА ★

3-годишната Мия е истинска звезда и има собствен детски Youtube канал – „Играй с Мия“. Чаровницата има хиляди последователи в Instagram и Фейсбук. На тях Мия работи с пластилин, рисува, брои, учи числата. Забавлява се в зоопарка или на въртележката, спортува или просто играе с приятелчета.





Майстори на стека творят шедьоври в Note Di Vino

Казват, че в Аржентина, Мексико, Филипините и Китай майсторите готвачи предлагат най-добре пригответеното печено месо в света. Има едно място в Пловдив обаче, което достойно може да съперничи и на най-големите виртуози в жанра - семейният ресторант Note Di Vino. В разгара на сезона на барбекюто там ще ви посрещнат с усмивка и куп апетитни предложения. Това лято хит в менюто са специалните пламта с пресни меса на **BBQ MIBRASA**.



Изпечени на барбекю с дървени въглища на 350 градуса, телешките специалитети са изключително крепки и сочни. Насладете се на уникален стек Т-боун, денвър блек ангъс, рибай, бонфиле на жар. А онези от вас, които предпочитат други месни изкушения, могат да опитат от майсторски пригответеното агнешко, свинско, пилешко месо, както и различни видове риби и морски дарове.



Предлагат се още над 10 вида пица, домашни тестени изкушения като хлебчета и различни видове фокачи, няколко неустойими десерта. Има и различни бонус-изненади, които ще направят вечерята ви още по-интересна.



Освен че е място за ценителите на стойностната музика и качествената храна, Note Di Vino се грижи и за комфорта на родителите, които не могат да разчитат на баби или бабачки, като им подарява глътка отгъх в забързаното ежедневие. Комплексът разполага с три различни ресторанта и голяма лятна градина, като две от заведенията са насочени към клиентите с деца.



Третият ресторант е Jazz&Wine, подходящ за изискани вечери и делови срещи. Лятната градина също е разпределена в двата различни стила.



Note Di Vino Premium Summer garden е по-люксовата част, където всяка вечер можете да слушате пиано музика на живо. В частта на La famiglia децата могат да играят до насита - има три чудесни площадки за забавление на малчуганите. Голямо предимство на Note Di Vino е и безплатният паркинг.

А за да стане неповторима, ще ви помогнат звуците на класическото пиано. Интересна гарнитура от популярни мелодии предлага талантивият Костадин Бекирски, който демонстрира виртуозните си умения от вторник до събота.



Заслужено признание

Ресторантът бе избран за **„Най-добър класически ресторант за 2016 г.“**, а също и за **„Най-добър ресторант за семейни събития с детска анимация в България за 2017 г.“**

В годишните награди на Българската хотелиерска и ресторантьорска асоциация.

Можете да направите резервация на място на адрес: **ул. „Димитър Талев“ № 87**, или на телефон: **0899 10 10 87**



Визията преди всичко

Цветина цъфти, докато готви

Кухнята вече не е място за застаряващи домакини с мазни престилки. Днешната готвачка изглежда секси, особено ако е попфолк певица. Вярна на максимата, че външният вид продава, Цветина показва не само прелестни ястия, но и изящни форми.



Така, дори да не ѝ се получат кулинарни шедеври, ефектната ѝ визия в кухнята компенсира неудачите. Според нея всяко ястие трябва да се готви в много любов и музика. Винаги пее, когато се върти из кухнята. Изпълнителката си хапва от всичко, но по-малко. Обича здравословните ястия, но от време на време си позволява да се изкушава с тестени

изделия и сладко. Съомга с лимец и винен сос
Продукти: зехтин, 20 г лимец, 20 г черен ориз, 200 г съомга филе, масло, бяло вино, лайм, сол, черен пипер, магданоз, див лук, кълнове, рукола
Съомгата се приготвя на пара за 12 минути или в леко подсолена вряща вода за същото време. Ако се спрем на втория вариант, поставяме филето във водата, която ври, а след това готвим,

без да позволяваме да заври отново. Лимецът е хубаво да престои цяла нощ във вода, след което го сваряваме. Сваряваме и черния ориз и ги смесваме, като овкусяваме със сол и зехтин. От бялото вино, лайма и маслото приготвяме сос. Оформяме ястието в подходяща чиния - съомгата, черния ориз с лимец, кълновете и руколата, и ги заливаме с винения сос.

BASARIDI

ВИНОТО ДНЕС

Има ли нещо по-възбуждащо от това след тежък работен ден да се отпуснеш с близки и приятели на чаша хубаво вино? Ние от „Аржил“ сме подбрали за вас селекцията вина „Басариди“, които са направени от най-доброто грозде, което отглеждаме и обработваме с прецизност, която гарантира доброто качество на продукта. Всяка бутилка вино разказва своята история от засаждането на лозовите масиви, през периода на съзряване и беритба, до ферментацията, отлежаването и бутилирането му. Дали ще изберете свежестта и лекотата на доброто бяло вино, или ще се потопите в насладата, която носи на небцето буйното и богато на вкусове плътно червено вино - преценявайте вие. Да задоволим и най-претенциозните и възискателни вкусове имаме ангажимент ние!



ШАРДОНЕ И ПИНО ГРИ

Красив и свеж жълт цвят. Ароматът е плодов, благоуханен и хармоничен. Вкусът е свеж, плодов и подходящо тръпчив, с дължина, пълнота и приятен финал. Виното подхожда на рибни ястия, пресни пролетни салати и леки предястия.



СОВИНЬОН БЛАН И ВИОНИЕ

Бистър, искрящ, бледолимонен цвят с леки зелени оттенъци. Дискретен аромат на цитрус, с акценти на кора на грейпфрут и праскова. Свеж, добре балансиран вкус с плодов финал.



ШАРДОНЕ И МУСКАТ

Виното се отличава с характерен жълто-зелен цвят с идеална прозрачност. Аромат на лек цитрус и нотки на тропически плодове и пълеш, великолепно допълнени с леки цветисти нюанси на роза. Леко, ефирно тяло със загладен и балансиран вкус, с плодово-цветист характер, комплексен и траен.



РОЗЕ

Бледорозов цвят с мек жълт оттенък. Интензивен нос с акценти на червени горски плодове и сочна ягода с нотки на бели череши и цветя. Нежно и хармонично вино с деликатна сладост и приятна свежест.



ТРАМИНЕР

Ароматната палитра на Траминера ще ви разходи през нюанси на листенца от рози, личи захаросана кора от грейпфрут до нежно загатната дюля. Бистър, красив, светлосламест цвят с хармоничен вкус и подчертана мекота и свежест.

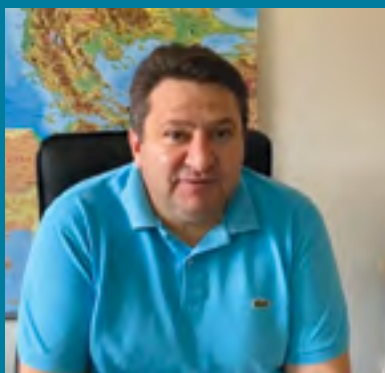
ЯНИС ОТ ОСТРОВ КРИТ, КОЙТО

Готвачът не се различава особено от поета - и двамата създават изкуство, казал някога древногръцкият философ Епикур. Ако се придържахме към тази максима, Йоанис Хадзигеорги е истински Омир в кухнята, влагайки сърце и душа в ароматните и вкусни ястия. Когато човек готви, трябва да го прави с любов, а не по задължение, защото в противен случай нещата не се получават, смята кулинарът, който превърна в запазена марка тематичния ресторант „Елеа“ и сам обожава да приготвя специалитети от гръцката кухня.

Как Янис се е научил да готви?

Първо си купих книги от известни гръцки готвачи, тръгнах по месарски и рибни магазини. Това е цяла школа - има тайни, които дори майсторите не знаят. Рових се и се интересувах кое месо за какво е подходящо. Например в България и Гърция няма прасета, на 90 процента от месото е внос. Ако на село имаш прасковено дърво, когато минеш покрай него, няма начин да не разбереш - то направо ухае, а купешките плодове са чиста пластмаса. Същата работа е и с животните - каквото се произвежда тук, при бабите и дядовците, е ароматно, всичко друго е фермерско, идва от Белгия и Франция. В Гърция на година се дават от 15 до 17 млрд. евро за внос на месо.

В България също няма ферми, разтурихте всичко, както го сторихме и ние. Става така, че Гърция прави 30 млрд. оборот от туризъм годишно с 30 милиона туристи и едновременно с това дава 17 милиарда само за месо.



Йоанис е роден на живописния остров Крит - едно от екзотичните кътчета на Средиземноморието. Дошъл в България през 1989 г., научил езика в Бургас, а през 1996 г. завършил ВСИ в Пловдив. Занимавал се с търговия, а по-късно станал директор на застрахователен клон в града. Тъй като идваха делегации, ни даваха определени бюджети, за да можем да почерпим и привлечем клиенти. В търсене на качествен ресторант намерих заведение близо до офиса ни и започнах да купувам агнета и риби и да ги пека там, разказва той. През 2007 г. приятели направиха ресторант на „Мария Луиза“, който по-късно занемариха и аз купих фирмата - „Елеа“. Лека-полека разработих заведението, покрай мен много пловдивчани научиха гръцкото море и гръцката риба. Няма човек в града, който да не познава марката „Елеа“ - пресни меса, изпечени риби, евтино и скъпо - има от всичко

На остров Крит, където съм роден, хората живеят по 5-10 години повече, отколкото е средната продължителност в България.

Ако тук е някъде около 67 г., в Гърция е 77, а на Крит - 82 г. В основата на това е начинът на хранене. 80 процента от площта на острова е заета от

маслинови дръвчета. На всичко се слага зехтин, същото го правя и аз, когато приготвям нещо, дори и при пържене, обяснява Янис.



Характерен за остров Крит е дакос - сухар под формата на питка, хрупкав и ароматен. На почит са и каперсите - нетрадиционна добавка към салати и месни ястия. Всичко, което се произвежда там, е пропито с топлина, понеже постоянно има слънце. Има вид картоф, който е все едно ядеш пържола. От Крит вкарваме маслини, зехтин, лозови листа като велур - сорт султанина, много фини, от тях приготвяме сарми, разказва Янис. Интересни са сирената - само от козе и овче мляко, обработени по специален начин, наречени кефалотири. Медът, идващ от живописния остров, също е доста интересен. Понеже в Гърция планините са голи, пчелите обикалят по мащерката и ригана и медът е невероятно ароматен. На Крит има и специален вид охлюви, който се изнася предимно за Франция.

Има с какво да се похвалят и в областта на десертите - вид понички с

ГОТВИ С ЛЮБОВ В ПЛОВДИВ

местно производство брашно и мед, су-сам и канела. Правят се и солени банички с мед. А чудесно предложение са калицуните - сладкиши с прясна извара и мед.

Като цяло гърците обичат изчистената кухня и не си падаат много по сосовете.

Колкото по-малко неща, толкова по-добре.

Обичат обаче подправките като мащерка и риган, разказва Янис.

Другата голяма тайна на Янис е, че всеки ден купува прясно месо за заведенията си. Какво прави българският ресторантьор? Взема месо за 10-15 дни напред, чука го, чука го, докато му изтече целият сос - а то трябва да е сочно. После го слага в камерата и от камерата на скалата. Това е имитация на работа, всички неща трябва да са пресни, категоричен е той. Както рибата - като дойде първия

ген, качествата ѝ са запазени на 100 процента, втория - на 50, третия - на 30, и после вече няма ефект, по-добре да не се яде, става отровна. А тук, понеже



наемите станаха скъпи, работната ръка - също, ресторантите предпочитат да правят оборот, вместо да предлагат качество. Ефектът е обратен и нещата не се получават. Трябваша ми 3-4 години, за да разбера това. Истинската кайма например струва 15 лева, а в магазина се намира госта

по-евтино. Това е елементарна математика. Като претеглиш месото и го смелиш на кайма, няма как да се получи тази цена - това означава, че има добавки и е пълна с боклуци. Той дава съвет как да направим качествена кайма - свински и телешки врат - 50 на 50 или 60 на 40, зависи дали предпочитате месото по-мазно или сухо. Смилате, слагате подправки, слагате на скалата и това вече са истински кюфтета, казва Янис.

Телешкото месо трябва да е зряло поне 5 седмици, а свинското и пилешкото да са абсолютно пресни. Агнешкото - също. Оставиш ли го повече, се разваля.

А ако сте любител на рибата и морските специалитети, но не можете да си ги направите сами, заповядайте в новия ресторант „Елея“ в центъра на Пловдив. Оригинален отваря през септември.



Очаквайте скоро новата Елеа. Оригинален.

ГУРУТО НА НАЙ-КРАСИВИТЕ РУСКИНИ ОТСЛАБВА С ПАЛАЧИНКИ ОТ БАНАН



Треньорката на най-красивите рускини - Емилия Белчева, обожава да приготвя вкусни десерти за двете си дъщери - Алия, която е на 6, и 8-годишната Ивайла. Трите си организират истинско женско царство в кухнята. Стават рано сутрин и запрътат ръкави, нетърпеливи да изпекаат любимите си бананови палачинки.

Емилия е международен лектор и треньор, който има за цел да помогне на жените да станат по-здравни и по-щастливи. Разработва авторска система с упражнения за коригиране на неправилната стойка и гръбначните изкривявания. Води обучения за бременни, разкрива как да се избегне качването на излишни килограми и какъв е пътят към бързото възстановяване след раждането.

Според нея жените започват да обръщат внимание на външния си вид след 35-годишна възраст, най-често след като родят. Тогава осъзнават, че имат нужда да изглеждат добре и да се хранят здравословно. Осъзнават, че в старанието си да бъдат добри домакини и съпруги забравят да се грижат за себе си.



По въпросите на красотата и външния вид Емилия консултира не само българки, но и чужденки. Тя работи над 10 години с най-успешните рускини. В практиката си се е уверила, че те са най-поддържаните жени. Залагат на естествената красота, а не на ботокс и филъри, както е в



България.

Преди няколко години Емилия Белчева получава предложение лично от Юлия Сайфулина да стане част от нейната академия за красота в Москва, но отказва. Твърди, че не би заменила България и с най-райското кътче в света.

БАНАНОВИ ПАЛАЧИНКИ



За една порция
2 яйца и 1 банан - смесваме и пасираме. Загряваме леко тиган на 5-6, ако е индукционен, за да не развалим качеството на протеина в яйцата. Намазняваме с кокосово масло и правим малки палачинки. Щом видим леки гупчици в сместа, ги обръщаме. По желание може да сменим плода с ябълка, круша или друг по наш избор. Както и можем да сложим в сместа гъинджифил, канела и дори протеин на прах.

Храната, която обогатява живота ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ — ПОСТИЖИМО И БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ

Принудени да променим начина си на живот, бе нужно да внесем промяна и в режима ни на хранене. Причината бе интересът към храната не само като източник на енергия, но и като превенция за заболявания. Голяма част от хората осъзнаха, че здравословното хранене се състои от балансирана и разнообразна храна, от която можем да си набавим нужните хранителни вещества и да обогатим менюто си.

Основната тенденция сред потребителите е да приемат здравословното хранене като превенция срещу болестите, което доведе и до интерес към алтернативните продукти на пазара.

„Месото без месо“ попада под радар на аудиторията, стремяща се към по-здравословен и еко-съобразен начин на живот. Тези продукти са на растителна основа, която има високо съдържание на протеин и фибри, а в същото време е с нисък процент мазнини.

Затвърждаваме това твърдение като проследим и тенденциите в ресторантите и големите вериги магазини, които се опитват да отговорят на желанията на своите клиенти. Все повече ресторанти добавиха към менюто си растителни предложения, а големите магазини не изостават и се стремят да предоставят висококачествени и достъпни продукти. Пример за това е международната компания METRO, които представиха на пазара изцяло нова серия продукти – METRO Chef 100% Veggie.

Растителните протеини влияят положително на организма ни, защото съдържат фибри, които имат благоприятен ефект върху храносмилането и участват в превенцията на сърдечно-съдовите заболявания. Освен

това, дават алтернатива на хората, които искат да внесат разнообразие в хранителните си навици. За разлика от месните продукти, растителните изискват по-малко ресурси за производството си, което има и благоприятен ефект върху околната среда. Произведени са от продукти като соя, пшеница или грах, с изцяло натурален и устойчив произход.

Темата за устойчивите хранителни източници набира все по-голяма популярност сред аудиторията, но няма достатъчно информация, за да може масово да се приеме този начин на консумация в ежедневието ни. Това означава да се стремим продуктите, които консумираме, да оказват минимално въздействие върху околната среда по време на тяхното производство. Препоръчва се диетата ни да е разнообразна на храна с растителен произход, такава е и новата гама продукти на METRO Chef 100% Veggie, които съдържат 100% устойчива соя и пшеница.

Поради повишаващия се интерес на аудиторията към здравословното и разнообразно хранене се организират все повече инициативи, които да ни помогнат да направим правилния за нас избор. Зад подобни събития застават и големите брандове. Всички, които проявяват интерес към темата, на **Фейсбук страницата на METRO Academy Bulgaria могат да гледат записа на уебинара „Храната, която обогатява живота“.**

Тялото ни се нуждае от разнообразна и балансирана диета, а не от рестрикции и крайни ограничения. С правилните продукти можем да постигнем резултатите на професионалните готвачи за минути, а крайният продукт да ни изненада.



ТАКОС С ВЕГАН ГИРОС И САЛЦА ОТ ПЕЧЕНИ ДОМАТИ

Продукти:

- Салца от печени домати, чесън и каперси
- Веган гирол стрипс METRO Chef 100% Veggie
- Хумус
- Туршия от тиквички с риган
- Пресен лук, магданоз

За салцата:

- 10 бр. чери домати
- 2 скилидки чесън
- 10 г каперси
- 30 г зехтин
- 5 гр бял оцет
- сол и пипер

Начин на приготвяне:

Запичаваме на сух тиган чери домати, докато се изпекат и напукат, добавяме зехтина и чесъна. Прехвърляме доматиите в блендер и блендираме. Овкусяваме с листа пресен босилек.

За туршията от тиквички:

- 1 бр. тиквичка / 150г/
- 100 г вода
- 100 г оцет
- 100 г захар
- 5 г сух риган

Начин на приготвяне:

1. Нарязваме тиквичките на жулиени
2. В касерола смесваме водата, захарта, оцета и ригана
3. Охлаждаме маринатата и заливаме тиквичката.
4. Оставяме тиквичките да се охладят в маринатата.

Оформяне плейтване на такоса

Върху тортила поставяме от хумуса, аранжираме стрипса гирол, туршията, гарнираме с пресен лук, червен лук и доматената салца.

Кулинарни книги за всеки в семейството от ИК „Хермес“

Летните почивки и пътешествия често ни отвеждат на вълнуващи места, където освен нови гледки откриваме и нови вкусове. А после сме изкушени да сготвим тези ястия у дома, за да пресъздадем спомена за отминалото приключение. Ако това важи за вас или просто сте от хората, които обичат кулинарните експерименти, Издателска къща „Хермес“ предлага няколко заглавия, които със сигурност ще ви бъдат полезни и ще се превърнат в избор на вдъхновение.



Любими семейни рецепти

В „Тефтерът на баба“ Светлана Илиева, популярно и обичано лице от телевизионния екран, представя любимите си рецепти от тефтера на баба си. Тя внимателно подбира редица типични за трапезата на нейното – а и на много други български семейства – ястия като тестени изделия, постни и месни гозби, сладки и туршии. Красивите фотографии на Илиян Илиев допълват чудесно тази безценна колекция и правят изданието незаменим помощник за всеки, който обича българската кухня.

„И замириса на бабини гозби и спомени“ от Ивинела Самуилова и Илиана Николова е друго издание, събрало автентични готварски рецепти от нашите баби. Книгата е уникална по рода си, защото освен рецепти, включва съкровени спомени, изпратени на Ивинела от читатели. Те ще ви пренесат в уютна на бабиния дом в градове, села и махали, а споделените истории ще ви трогнат.



Полезни съвети за малките готвачи

Готвенето може да е още по-приятно занимание, когато е споделено с близките хора. „Кулинарна книга на малкия готвач“, избрана за *детска кулинарна книга на 2018 г. на Амазон*, е не само чудесно издание за начинаещите малки кулинарни ентузиаста, но и предоставя прекрасни възможности за общи семейни преживявания. В книгата има над 100 рецепти, изпробвани и одобрени от 750 деца.

От кухнята на професионалистите

Ако следите работата на световноизвестните готвачи, няма как да пропуснете книгата „Рецепти с 5 съставки“ от Джейми Оливър. В нея ще намерите рецепти с основни продукти за всеки вкус – от салати и ястия с паста, пилешко и риба до вълнуващи комбинации със зеленчуци, телешко, свинско, ориз и нудели, както и специална глава с десерти.

„Храна, здраве, щастие“ от Опра Уинфри е друго красиво издание, на което да обърнете внимание. Представените в книгата ястия са разработени в екип с любимите професионални готвачи на по-

пулярната водеща, а бележките ѝ към тях превръщат изданието в личен подарък за милионите ѝ почитатели. Тук ще намерите семпли класически рецепти за задушено пиле и чили с пуешко, свежи предложения за паста „Примавера“ и ягодово сорбе, както и още над 100 рецепти за здравословни и много вкусни ястия.

За почитателите на здравословното хранене

Ако търсите още идеи за здравословно хранене, екипът на ИК „Хермес“ препоръчва книгите на водещия експерт по функционална медицина д-р Джош Акс – „Яжте мръсно“ и „Чудото колаген“. Още полезни идеи може да откриете в „Метаболитният план“ от Лин-Дженет Реситас, „Лечителят медиум: Най-полезните храни“ от Антъни Уилям, „Храната може да ви излекува“ от д-р Оз, „Храни се добре, за да се чувстваш добре“ от Сара Брьюър.

През последните години светът на здравословното и фитнес хранене беше завладян от кетогенната диета. Множество специалисти я препоръчват при хронични заболявания и затлъстяване. Ако и вие искате да постигнете отлично здраве и добра форма бързо и неусетно, потърсете „Ръководство по кетогенна диета за начинаещи“ от Ейми Рамос.



За кулинарните пътешественици

Всички, които искат да съчетаят кулинарните изживявания с опознаване на нова култура, не трябва да пропускат новата книга от Франсис Мейс – „Ще се видим на пиацата“, където ги очакват популярни и малко познати рецепти от италианската кухня. Горещо ви препоръчваме и романи като „Лимонов сладкиш с маково семе“, „Магазинчето за шоколад и мечти“, „Утринно сияние“, които освен вълнуващи истории, крият и много кулинарни изненади.

Независимо дали искате да се храните по-здравословно, да пресъздадете ястие от любима туристическа дестинация, да се върнете в безгрижните детски години с някоя бабина гозба, или просто да развихрите кулинарното си въображение, Издателска къща „Хермес“ може да предложи книги за всеки в семейството.





Фирмени магазини WMF

Сердика Център София
бул. „Ситняково“ 48, партер

Парадайс Център София
бул. Черни връх 100

The Mall София
бул. Цариградско Шосе №115з

бул. Витоша 86,
София 1463

пл. Римски стадион №2,
Пловдив

www.wmf.bg

3 ЕКЗОТИЧНИ РЕЦЕПТИ ЗА АРОМАТНО КАФЕ

С първите утринни лъчи се събужда и желанието да изпием чашка кафе. Но понякога любовта ни към напитката е толкова голяма, че ни се иска да си правим кафеъни експерименти през целия ден.

Далгона кафе

Тази екзотична напитка стана популярна преди година в Корея, а после манията се пренесе из целия свят. Чонг Ил-у актьор и водещ тв шоуто „Звездни мастър шефове“, си поръчал в заведение кафе с разбита сметана. Вкусът на специалитета му напомнил за карамеления десерт от детството му, наречен Dalgona. И така модата на крем-кафето започва да печели привърженици.

1 с.л. кафе на гранули,
1-3 ч. л. захар,
150 мл прясно мляко

Смесете разтворимото кафе и захарта, сложете 1 с.л. гореща вода и разбъркайте с миксер за фране, докато не получите гъста и светла пяна. Загрейте млякото и го сложете в голяма чаша. С лъжица внимателно изсипете отгоре ароматната смес.



Бронирано кафе

Създадено е от американеца Дейв Еспри след завръщането му от Тибет. Добавянето на масло придава на кафето сметанов вкус и доста гладка текстура. Смята се, че този вид напитка помага за по-добрата концентрация сутрин.

150 мл сварено по любим начин кафе,
2 с.л. масло от заквасена сметана 82% или кокосово масло,

захар по желание
Излейте горещото кафе в блендера, добавете маслото и захарта и разбийте за 2-3 минути. Изсипете в подгрята прозрачна чаша и сервирайте.



Синьо лате

Красивият син нюанс на тази млечна напитка се придава от цветове на пеперугения грах - растение от семейство Бобови.

70 мл еспreso,
1 ч.л. изсушени цветове от пеперуген грах (син чай),
150 мл мляко, пригодно за капучино,
1/2 ч.л. ванилена захар
Загрейте млякото до около 70 градуса и изсипете сините цветчета. Оставете течността, докато придобие син нюанс, и след това прецедете. Разбийте млякото с миксер до получаването на въздушна пяна, добавете ванилената захар и разбъркайте отново. Излейте млечната пяна върху еспресото в прозрачна чаша.



philicon

Нашите специални сосове
и домати продукти
са готови за всеки случай -
и всяка рецепта.



„Филикон-97“ АД е водеща компания в хранително-вкусовата промишленост и една от най-големите фабрики в България с традиции в производството на консервирани храни и напитки. Грижим се всичко, което достига до Вас и Вашето семейство, да отговаря и на най-взискателните вкусове. Влагането на екологично чисти плодове и зеленчуци в производството е един от основните принципи, които следваме в развитието си. Ето защо, доматиените пюрета „Филикон“ са фаворит във всяко домакинство. Български домати, истински вкус и изпитана рецепта, това е нашата тайна. А удобната опаковка освен, че ги прави лесни за използване, запазва за по-дълго тяхната свежест, неустоим аромат и възшебен вкус.



Шанс за по-добра почивка - в хотел „Тото Шанс“

Вратите на хотела с уникалното име „Тото шанс“, предлагат за всички свои посетители 31 двойни стаи, 10 тройни стаи и 6 чудесни апартамента. Всяка стая разполага със собствен санитарен възел, телевизор и тераса с невероятен изглед към планината! Подходящ е за конгресен, конферентен и семинарен туризъм. Голямата конферентна зала е с вместимост до 60 места. В непосредствена близост е разположена компактна ВИП зала, особено подходяща за провеждане на официални обеда, бизнес вечери и коктейли.

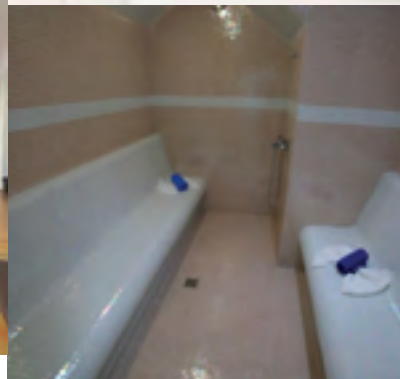
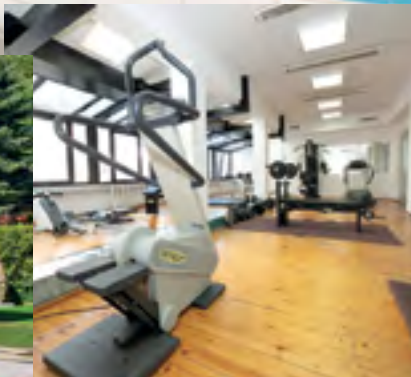
За любителите на кулинарните изкушения, чудесен екип от професионалисти предлагат българска и родопска кухня, приготвена по отдавна изпитани и обичани рецепти. Хотела разполага със СПА- център, който е с минерална вода и включени най-различни процедури: *масажи, хидроджет, нуга*

легло, парна баня, сауна, джакузи, тангентор, басейн, с обособена зона за деца, и зимна градина.

Хотел „Тото Шанс“ - бутиково бижу, предлагащо спокойна обстановка за отдих и туризъм, подходяща за семейства, фирмен тим билдинг и за приятелски компании. Идеалното място за истинска отмора и релакс в „СПА- Столицата на Балканите“ – Велинград.

За резервации: + 359 359 5 64 10
+ 359 878 535-649





гр. Велинград, ул. Съединение 46
+359 878 535 649
www.totochance.bg

ХОТЕЛ
ТОТО ШАНС
ЗДРАВЕ И КЪСМЕТ В РОДОПИТЕ

УЧЕНИЦИ ОТ ПГХТТ-ПЛОВДИВ

С ягоди, спанак и лед ще получим Вълшебна ра

Какво е най-важното за едно перфектно смути? Да е здравословно, вкусно, разхлаждащо и разбира се, да го пием на плажа. И докато последното зависи от нас, как да постигнем първите три неща ни показват учениците от 11 б клас от специалност „Контрол на качеството и безопасност на храни и напитки“ в Професионалната гимназия по хранителни технологии и техника в Пловдив и тяхната ръководителка Донка Николова.

Богатството на цветовете, вкусове и аромати на традиционните дарове на българската земя вдъхновяват младежите за творчество.

Така по време на лятната си практика те експериментират в създаването и изследването на различни летни напитки, които носят жителната сила на природата. А съучениците им от 11 з клас, професия „Лаборант“ отговарят за дегустацията.

Понятието „smoothie“ няма точен превод на български. Английската дума означава „гладък“, „мек“, което характеризира и самия продукт. Наричат го още „течна храна“. За да се създаде смути, то

трябва да съдържа два задължителни компонента, разказват учениците.

Базата е продуктът в напитката, който носи основния вкус и аромат. В нея може да има две или повече съставки – плод или зеленчук, които хармонично се съчетават. Другото много съществено нещо са **добавките**. Най-често се използват сочни плодове, изцедени сокове от плодове или зеленчуци, газирани или минерална вода, различни видове млека – пълномаслено, обезмаслено, соево, бадемово, кокосово. Течната съставка намалява гъстотата на напитката и ѝ придава по-добър цвят, вкус и аромат. А за да се получи още по-изкушаващо питие, се добавят мед, захар, поправки като ванилия, кокос, какао, лимонов сок,



мент босилек, гжинджифил, разказват з-жа Николова и нейните възпитаници.

Летните разхладителни напитки са естествен начин за организма ни да се адаптира към високите температури.

Изобилието от плодове, зеленчуци, билки и поправки дава възможност за използването им в разнообразни комбинации под формата на фрешове, коктейли, чайове. Благотворното им влияние се дължи на полезните вещества, съдържащи се в растенията, използвани при тяхното приготвяне. Те не само поддържат оптималната хидратация на организма, а и са надежден източник на ензими, витамини, минерални соли, растителни влакнини.

А чашата сок е алтернатива на плодовете, които е препоръчително да приемаме всеки ден



ПРИГОТВЯТ ПЕРФЕКТНОТО СМУТИ

Охлаждаща напитка



Учениците от 11 6 клас предлагат и две рецепти за напитки, които ще ни спасят от смязващите жегу:

ЯГОВОДО ЗЕЛЕНО СМУТИ

3-4 блокчета замразен спанак
300 мл вода
2 чаши ягоди (пресни или замразени)
1 банан
1 чаша бучки лег
Водата и спанакът се смилат в блендер за около 30 секунди, след което се добавят останалите съставки. Съдържанието отново се хомогенизира за още половин минута.
Напитката се сервира охлаждана.



ОСВЕЖАВАЩ ЛЕТЕН КОКТЕЙЛ



2 краставици
1 лимон
4 стръка мента
1 чаена чаша лег
1 чаша вода

Обелените краставици се нарязват и слагат в блендер заедно с листа от мента, вода и лег. Лимонът се оформя на резенчета и се разпределя в чаши, които се доливат с блендираната течност. Чашата се украсява с резенче лимон.



ПОПОВ

Фирмен магазин
КОМАТЕВСКО ШОСЕ